

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z pora i jabłka ( ) 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z pora i jabłka ( ) 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2024.90 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 1978.53 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1967.81 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 10.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2201.89 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2189.48 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 342.75 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1947.96 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2114.68 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta ( ) 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1960.36 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1970.76 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1963.40 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 7.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2073.19 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 123.37 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1900.05 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2037.38 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2249.90 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 320.59 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2070.84 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2269.21 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; W tym cukry: 32.54 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 9.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Papryka świeża 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2015.21 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 277.47 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1917.05 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2043.39 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 267.79 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 6.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2208.97 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 391.02 g; W tym cukry: 108.94 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2238.08 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 399.90 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2155.84 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 343.18 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.34 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>i</sub></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>i</sub></b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy. ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> )		
		Wartość energetyczna: 1918.84 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 288.26 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1823.43 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 290.89 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2077.48 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 276.00 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-07-31 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2181.82 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2220.31 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2169.88 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 7.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )	Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g	Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2317.50 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 100.91 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1970.12 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2313.22 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 5.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2168.61 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2050.73 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2058.80 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószane ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószane ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2094.54 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2030.84 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2072.76 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Suchary b/c 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Suchary b/c 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1974.56 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1887.12 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2079.98 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 6.91 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,